Nr 5 Maj, 1938 Rok V

DLA ZDROWIA

Prof. dr med. B. Kowalski (Poznań)
Dyrektor Wojewódzkiej Kliniki dla kobiet i Szkoły Położnych

KLĘSKA SZTUCZNYCH PORONIEŃ I JEJ ZNACZENIE DLA SPOŁECZEŃSTWA

II

Niemniej groźne są zapalenia przydatków macicznych, jajników i jajowodów oraz tkanek leżących w pobliżu macicy tz. przymacicza. Są to schorzenia bardzo częste, które zwykle na poszczególnych oddziałach ginekologicznych zajmują 30—40% wszystkich łóżek. Powodem zapaleń tych są także zakażenia. Wszystkie powyższe schorzenia łączą się zazwyczaj z wysoką gorączką, silnymi bólami i przykuwają chorą do łóżka nie tylko na tygodnie, ale nieraz nawet na szereg miesięcy. Początkowo toczą się zakażenia i sprawy zapalne zwykle tylko w macicy, wywołując upławy, bóle, nieprawidłowe miesiączki, krwotoki, wrzody, ropniaki i rozpad. Zakażenie takie może się jednak z czasem rozszerzyć drogą naczyń limfatycznych, względnie krwionośnych i objąć dalsze odcinki części rodnych. Obok macicy tworzą się teraz większe lub mniejsze guzy ropne, które mogą się przebić do różnych narządów innych (pęcherz moczowy, pochwa, kiszka odchodowa, jelita itd.). W ten sposób powstawają schorzenia, które trwają nieraz lata całe, niszczą one zazwyczaj siły chorej a tym samym jej zdolność zarodkowania, zamieniając kobietę na kalekę, zdaną na łaskę i opiekę otoczenia. Są to nieszczęśliwe istoty, które przez lata całe chodzą od lekarza do lekarza, jadą z jednego zdrojowiska do drugiego i kończą wresz-

cie swą wędrówkę na stole operacyjnym, przechodząc tam mniej lub więcej niebezpieczne operacje.

W innych przypadkach mamy zakażenia łagodniejsze, które prowadzą do zrostów między jelitami i częściami rodnymi w miednicy małej. Następstwem tego mogą być fałszywe ułożenia macicy a przede wszystkim zamknięcie jajowodów. Wszystko to prowadzi naturalnie do dolegliwości różnego rodzaju a głównie do późniejszej, trwałej niepłodności i staje się prędzej czy później powodem operacji nieraz poważnej.

Bardzo groźnym następstwem przerywania sztucznego ciąży jest ciąża pozamaciczna. Jajko ludzkie pochodzi z pęcherzyka jajkowego tworzącego się w jajniku. Pęcherzyk taki rozrasta się coraz to więcej, dojrzewa i wreszcie pęka, przy czem jajko uchodzi na zewnątrz i wpada do otworu strzępiastego trąbki. Zapłodnienie jajka następuje prawdopodobnie nie w macicy tylko w jajowodzie a transport jego do macicy odbywa się dzięki ruchowi migawkowemu nabłonka i skurczom trąbki. Z obu czynników ostatnich jest ruch migawkowy szczególnie ważny. Jest on właściwością komórek wyścielających kanał jajowodu. Każda poszczególna komórka posiada bowiem na swej powierzchni rodzaj drobnych bardzo delikatnych włosków (migawki), które stale się poruszają w kierunku macicy. Jajko dostawszy się raz do trąbki, zostaje więc w ten sposób powoli przesunięte do wnętrza macicy, gdzie się—w razie zapłodnienia—zagnieżdża i dalej rozwija. Z chwilą jednak, gdy kobieta np. po przerwaniu ciąży przechodzi zapalenie jajowodów, nabłonek jajowodowy wraz z swym ruchem migawkowym ulega zniszczeniu na większej lub mniejszej przestrzeni. Jajko nie może więc odbyć swej wędrówki do macicy, tylko zostaje zatrzymane w miejscu, gdzie migawek nie ma. Jajko pozostaje tutaj, ściele swe gniazdo a wykopuje właściwie swój grób.

Ściana jajowodu jest bowiem w stosunku do ściany macicznej bardzo cienka i wcale nieprzygotowana na zagnieżdżenie się w niej jajka zapłodnionego. Prędzej czy później ściana ta pęka, co się łączy zawsze z niebezpiecznym, często śmiertelnym krwotokiem do jamy brzusznej. Tylko operacja jak najprędzej wykonana może uratować chorą. Ciąża pozamaciczna ze swymi niebezpiecznymi krwotokami do jamy brzusznej należy do najgroźniejszych powikłań po sztucznym przerwaniu ciąży, zwłaszcza wykonanym przez ręce niepowołane.

Dalszą komplikacją takich zabiegów jest wreszcie stała niepłodność. Mówiłem już o tym, że sztuczne przerywania, dokonane przez osoby nieodpowiednie, prowadzą zazwyczaj do zakażeń macicy, jajni-

ków i jajowodów. Jajowody ze swą bardzo delikatną budową wewnętrzną są szczególnie wrażliwe na zakażenia i zapalenia. Przypominam, co powiedziałem o ruchu migawkowym, który pod wpływem zapalenia łatwo ulega zniszczeniu. Ściany jajowodów zlepiają i zamykają się a przede wszystkim zarastają otwory jajowodów, które przyjmują jajko wpadające do nich z pęcherzyka jajkowego. Jajko nie mogąc się dostać do jajowodu, wpada do jamy brzusznej i tam ginie.

Odsetek kobiet, które straciły w taki sposób swą płodność jest bardzo wielki. Każdy z nas lekarzy, a zwłaszcza ginekologów mógłby na ten temat napisać tomy. Ile razy słyszałem już z ust takich kobiet nieszczęśliwych skargi i żale na swoją lekkomyślność lub na męża, który żonę swą skłonił do przerwania ciąży. Ile małżeństw popsuło się w ten sposób, ile kobiet rozpacza dziś z powodu tego, że dały się skłonić do przerwania swej pierwszej ciąży, a potem już nigdy nie zapadły! Niejedna kobieta oddałaby wszystkie swe skarby, byleby tylko uzyskać z powrotem swą płodność. Niestety, nasze metody lecznicze, nawet operacyjne zawodzą bardzo często, bo ani najzgrabniejsza ręka ani najzgrabniejszy nóż nie jest w stanie przywrócić to, co raz zostało zniszczone. To też odsetki wyleczenia są pomimo naszych starań bardzo nikłe i nie wynoszą więcej jak 10—20$^0/_0$!

Nie możemy jednak patrzeć na sprawę sztucznego przerywania ciąży jedynie z punktu widzenia jednostki. Każdy z nas ma nie tylko swe indywidualne życie, ale jest członkiem społeczeństwa całego, swego narodu i ma wobec społeczeństwa i narodu nie tylko prawa ale przede wszystkim wielkie obowiązki. Naród i państwo nie może patrzeć obojętnie na fakt, że rok rocznie kilkanaście tysięcy zdrowych i silnych kobiet zamienia się na kaleki, które tracą swe zdolności nie tylko zarobkowe a przede wszystkim rozrodcze. Każdy poszczególny obywatel ma dla państwa znaczenie, bo liczba obywateli odgrywa doniosłą rolę w życiu narodu i państwa. Spadek naturalnego przyrostu obywateli grozi śmiercią narodu. Najwspanialsze zwycięstwa orężne czy dyplomatyczne tracą na znaczeniu, skoro naród nie może utrzymać

swego stanu liczebnego i powoli obumiera. O tym musi w pierwszej linii pamiętać Polska, jako państwo o niezupełnie jednolitym składzie narodowym. Nie zapominajmy o fakcie bardzo ważnym, że w państwie naszym żyje około 30% różnych mniejszości narodowych. Nieomal co trzeci obywatel polski nie jest Polakiem! Sprawa ta przedstawia się jeszcze groźniej, skoro weźmiemy pod uwagę, co podawają nam niestety nasze urzędowe statystyki, mianowicie fakt, że przyrost naturalny naszych różnych mniejszości narodowych jest przeciętnie większy niż przyrost polski. To są sprawy niezmiernie ważne dla narodu i państwa naszego i czas najwyższy, żeby prawda ta została jaknajdobitniej podkreślona i zwróciła na siebie uwagę naszych czynników miarodajnych! Ale nie czekajmy na pomoc z góry, przystąpmy sami do czynu! Każda prawdziwa Polka niechaj o tym pamięta i nie zapomina o swym najświętszym obowiązku wobec narodu i państwa. Jak każdy Polak bronić musi swej ojczyzny z bronią w ręku, tak jest najświętszym obowiązkiem każdej Polki dać swej ojczyźnie jak najwięcej zdrowych obywateli.

Bardzo dużo możemy się pod tym względem nauczyć od zagranicy. Z lewej i prawej strony jesteśmy otoczeni przez potężne narody, liczebnie o wiele silniejsze od nas. Naszemu sąsiadowi niemieckiemu zagrażał nie tak dawno temu także silny spadek liczby porodów. Naród niemiecki ocknął się jednakże i czyni wszystko, żeby z drogi tej dla niego fatalnej nawrócić. Małżeństwa świeżo założone dostawają pożyczki bezprocentowe, które się umarza w miarę przybywania potomstwa, mają różne ulgi w podatkach i ciężarach publicznych wraz z powiększającą się liczbą dzieci itd. W Rosji sowieckiej traktowano pierwotnie sprawę sztucznego przerywania ciąży bardzo liberalnie. Władze sowieckie chciały w ten sposób zmniejszyć odsetek powikłań i długotrwałych schorzeń u kobiet młodych, a przede wszystkim przypadków śmiertelnych po przerywaniach dokonywanych przez osoby niepowołane. Praktyka wykazała jednak, że rachunek ten był fałszywy. Nic nie zmieniło się na lepsze! Dziś dochodzą nas już wiadomości, że władze sowieckie zaczynają się cofać na całej linii i że znowu wprowadzają pewne ograniczenia, widząc, że początkowy liberalizm ich nie wydał spodziewanych korzyści. Wszystko idzie więc w kierunku przysporzenia państwu jak największej liczby młodych obywateli. Tylko to bowiem utrzymuje energię i tężyznę narodu. Narody bez młodzieży starzeją się, są bez tężyzny i wreszcie umierają. Historia wszystkich czasów daje nam mnóstwo na to dowodów. Przypominam imperium rzymskie, które zginęło głównie w ten sposób. Zwracam uwagę na

energię i agresywny charakter narodowy Niemiec a więcej bierny i spokojny Francji, co jest również następstwem faktu, że Niemcy są narodem w sensie demograficznym młodym a Francja starym.

Jak największa ilość dzieci, to największy skarb dla każdego narodu, to źródło jego energii i tężyzny, z którego on stale czerpać może świeże siły. Marszałek *Foch*, będąc w Polsce, zwrócił na to uwagę i widział w liczbie naszych dzieci źródło naszej energii i nasze najwspanialsze bogactwo.

Na zachodzie Europy i na południu tzn. w Anglii, Francji i Italii zajęły się czynniki miarodajne bardzo poważnie polityką demograficzną. Autorzy angielscy obliczyli z przerażeniem wielkim, że obecny spadek liczby urodzeń niepowstrzymany doprowadzi już wkrótce do wybitnego osłabienia całego imperium angielskiego, a w 100 latach do tego, że Anglia będzie miała conajmniej o połowę mniej mieszkańców niż w dobie obecnej. Wszystkie narodowe gazety angielskie, kościół anglikański, a nawet parlament angielski zajął się poważnie tym problemem. W tych dniach uchwaliła wielka rada faszystowska Italii szereg praw regulujących między innymi pierwszeństwo zatrudnienia ojców licznych rodzin, odpowiednią politykę płac, przystosowaną do ciężarów rodzinnych, udzielanie pożyczek dla młodych małżeństw i ubezpieczeń posagowych dla młodych robotnic itd. Rada wydała wreszcie odezwę tej treści: „Wielka Rada uroczyście przypomina wszystkim faszystom, że zagadnienie populacyjne jest zagadnieniem pierwszorzędnej wagi, ponieważ bez młodzieży nie ma ani potęgi wojskowej, ani ekspansji gospodarczej, ani zapewnionej przyszłości dla ojczyzny". Francja zaś czyni rozpaczliwe wysiłki, żeby wstrzymać spadającą liczbę swych urodzeń. Nie mogąc już utrzymać armii swej na należytym poziomie liczebnym przy pomocy Francuzów, uzupełnia kadry jej murzynami, przygotowując sobie w ten sposób niebezpieczny miecz, który może kiedyś się zwrócić przeciwko niej.

A jak jest u nas? Bardzo rzadko usłyszy się głos przestrzegający, nasze czynniki miarodajne nie zajmują w sprawie polityki demograficznej Polski zdecydowanego stanowiska, a tolerują nawet powstawanie różnych „poradni świadomego macierzyństwa", których hasłem jest ograniczenie liczby dzieci! Dotychczas nie znamy żadnego środka zapobiegawczego, któryby nie był szkodliwym, a przy tym zupełnie

pewnym. Żaden z środków chemicznych w postaci czopków, przepłukiwań itd. nie daje tej pewności. Do tego dochodzi działanie szkodliwe środków, które niezupełnie usunięte, zaczynają się w pochwie rozkładać, co prowadzi do różnego rodzaju schorzeń. O ile gorsze są wszystkie grzybki lub nitki z odpowiedniego materiału wprowadzane do macicy lub kapelusika nałożonego na ujście maciczne celem zamknięcia tego otworu. Przedmioty te uniemożliwiają odpływ naturalnych wydzielin z macicy, prowadzą do zastoju i prędzej lub później do przewlekłych, nieraz bardzo niebezpiecznych zakażeń i zapaleń. Tylko lekarz niesumienny i bardzo mało doświadczony może używanie tych środków polecać. Mniej niebezpieczną jest teoria *Knausa i Ogina* obecnie dosyć głośna, twierdząca, że przez wybór odpowiedniej chwili dla obcowania (w stosunku do periodu) można uniknąć ciąży. Otóż chciałbym przy tej sposobności dobitnie podkreślić, że teoria ta zawodzi i nie daje żadnej pewności! W Ameryce, która jak zwykle ma i tu pierwszeństwo, doszło już nawet do procesów odszkodowawczych w stosunku do lekarzy, którzy polecali pacjentkom swym ten sposób obcowania jako zupełnie pewny!

W dzisiejszych czasach ogólnego zbrojenia się nieomal wszystkich narodów, odgrywa sprawa sztucznego przerwania ciąży i obniżenia liczby porodów szczególnie dla Polski olbrzymią rolę. Jest to sprawa o fundamentalnym wprost znaczeniu dla nas, bo tylko Niepolakowi może zależeć na tym, żeby Polska była słaba i żeby kadry uzupełniające naszej armii narodowej robiły się z roku na rok coraz to szczuplejsze i niedostateczne.

Obowiązkiem każdego Polaka i każdej Polki jest zastanowić się gruntownie nad sprawami co dopiero poruszonymi, żeby móc sobie kiedyś powiedzieć: nie zrobiliśmy nic takiego, coby szkodę przyniosło naszemu narodowi, przeciwnie przyczyniliśmy się do tego, by dobrze mu się działo, bo daliśmy mu szereg dzieci, wychowując ich na dobrych obywateli, świadomych swych obowiązków wobec ukochanej Ojczyzny.

Dr med. Leon Luster (Kraków)

SIWIZNA

Zanim zanalizuję w jednym z następnych artykułów zagadnienie zależności procesów fizjologicznych oraz chorobowych od gruczołów wewnętrznego wydzielania, pragnę skreślić kilka uwag na temat o siwiźnie.

Kwestia przedwczesnego i fizjologicznego siwienia zajmowała mnie nie mniej aniżeli leczenie chorób włosów. Siwienia nie zalicza się wprawdzie do rzędu schorzeń włosów, a jednak ma obiaw ten w życiu niejednego człowieka tak ważne znaczenie, iż i w tak na pozór mało znaczącej sprawie porywa nas pragnienie odchylenia choć rąbka przyczyn, warunkujących to zjawisko.

Na wstępie nadmienić wypada, iż w korzeniu włosa mieści się niejako laboratorium, w którym wytwarza się barwik. Stąd zasilany bywa pień włosa pigmentem. Barwik w pniu włosa nie może ulec rozpuszczeniu samoistnemu, udaje się to tylko drogą działania stężonych związków utleniających—od zewnątrz. Dawniej sądzono, iż siwiznę warunkuje wnikanie powietrza do pnia włosa; za hipotezą tą nie przemawiają zgoła moje spostrzeżenia. Powietrze bowiem, przedostawszy się czy to drogą szczeliny zewnętrznej, czy to drogą krwi — musiałoby wypełnić momentalnie cały pień włosa, co byłoby równoznaczne z nagłym osiwieniem. A legenda o nagłym osiwieniu opiera się już to

na zbyt „bujnej“ fantazji lub powierzchownej obserwacji. Wojna światowa stwarzała chyba dość sposobności do nagłego osiwienia, a jednak, mając kontakt z dziesiątkami tysięcy żołnierzy, którzy przebyli niejednokrotnie chwile nie dających się opisać okropności, nie zauważyłem u żadnego z nich nagłego osiwienia. Nawet w dawnej literaturze lekarskiej znalazłem opis nagłego osiwienia. W jednym ze szpitali przebywał pacjent, któremu groziła utrata wzroku. Dzięki gorliwej opiece lekarskiej, pacjent wyzdrowiał, ale krucze włosy przyprószył szron srebrzystej siwizny. Nic dziwnego, iż rozpoznano nagłą siwiznę, ale mylną diagnozę wyjaśnił pacjent — niemożnością kontynuowania farbowania włosów podczas pobytu w szpitalu. Takich i wiele innych przykładów mógłbym przytoczyć o rzekomym nagłym siwieniu, ale uważam ujęcie istotnego stanu rzeczy za lepszą platformę, na której zdołam oprzeć dowody o legendarnym pojęciu omawianego zjawiska.

Jak już wspomniałem, barwik wytwarza się w korzonku włosa, ale źródłem dostarczającym składniki chemiczne dla produkcji pigmentu — jest organizm.

Nasz bowiem organizm jest arcymisternym laboratorium chemicznym, produkującym różnorodne ciała chemiczne, których zadaniem jest utrzymanie równowagi w sferze wszelkich czynności fizjologicznych. Każde odchylenie tej równowagi odbija się echem niedomogi, wahań, ba nawet wstrząśnień. Brak choćby jednego składnika w korzonku włosa, nie dostarczonego przez organizm, psuje cały mechanizm wytwórczy pigmentu. W takim stanie rzeczy ustaje produkcja pigmentu, a tym samym zasilanie nim pnia włosa. Włos staje się bezbarwny. Niezbitym dowodem czerpania pigmentu z korzenia jest fakt, iż koniec włosa bywa zabarwiony a dolna część — siwa. Świadczy to o tym, iż w okresie rozwoju włosa zaszły w organizmie tego rodzaju warunki, jakie nie sprzyjają prawidłowej wytwórczości chemicznej. Bywa i tak, iż w młodym wieku, wśród kwitnącego zdrowia, na pewnym odcinku przemian chemicznych panuje stagnacja, w następstwie czego gaśnie w korzonku zdolność tworzenia się pigmentu. Następstwem takiej konstytucjonalnej niedomogi bywa przedwczesna siwizna.

Proces siwienia pozostaje często w związku z dziedzicznością. Odziedzicza się jużto umiejscowioną siwiznę, jużto ogólną.

Przypadkowa siwizna nagabuje rekonwalescentów po ciężkich chorobach zakaźnych, towarzysząca im bowiem gorączka działa hamująco na wszelkie przemiany chemiczne; szczególnie upośledzona bywa wydajność hormonalna i witaminowa. A właśnie rozwój samego włosa, jak i wytwarzanie się pigmentu uzależnione są od hormonalnej i wi-

taminowej równowagi fizjologicznej. Z hormonów ma mieć wpływ wydzielina tarczycy. Dr *Halla* wstrzymał proces siwienia, faradyzując przez szereg miesięcy gruczoł tarczykowy.

W Ameryce poczyniono ciekawe doświadczenia na szczurach. Odżywiano szczury, eliminując z pokarmu poszczególne witaminy. Pozbawiwszy pokarm witaminy B, powodowano siwiznę, po dostarczeniu natomiast jej — włosy zabarwiały się napowrót. Ludzie odżywiający się nienależycie i skąpo — siwieją przedwcześnie; możliwe, iż brak potrzebnych witaminów warunkuje i u nich proces siwienia.

Jeżeli doświadczenia uczonych amerykańskich potwierdzone zostaną w europejskich środowiskach nauki, sztuczne farbowanie włosów stanie się zbytecznym.

Będziemy się mogli spokojnie przejmować rozkołysanymi stosunkami w świecie, nie obawiając się siwizny.

(d. c. n.)

Dr med. Michał Wołosianko (Krotoszyn)

MATKI, CHROŃCIE SWE DZIECI PRZED GRUŹLICĄ

Nie ma dziś osoby, którąby o gruźlicy nic nie wiedziała. Nie ma dziś osoby, którąby czy to wśród swych krewnych dalszych lub bliższych, czy to wśród znajomych nie miała ofiar gruźlicy. Wobec tak ogromnego rozpowszechnienia się gruźlicy w dobie obecnej o zakażenie gruźlicą nie trudno. Zarazek gruźlicy jakkolwiek należy do szlachetnych gatunków w świecie bakteryjnym, nie jest wybrednym drobnoustrojem. Do każdego organizmu jednakowe drogi sobie utorował, w każdym organizmie ludzkim bez względu na pochodzenie społeczne dobrze się czuje, w każdym jednakowe czyni spustoszenie.

Natomiast niejednakowo zachowuje się ten „szlachcic bakteryjny" w organizmach ludzkich różnych pod względem wieku. Najlepiej upodobał sobie prątek *Kocha* (zarazek gruźliczy) niewinne podłoże organizmu dziecięcego, gdyż i drogi do niego są łatwiejsze i w walce z nim częściej wychodzi zwycięsko, albowiem organizm dziecięcy nie miał jeszcze czasu uzbroić się w środki obronne.

Źródłem zakażenia dziecka najczęściej jest najbliższe chore otoczenie, które niejednokrotnie nic nie wie o swej chorobie tj. rodzice, a przede wszystkim matka przy karmieniu, całowaniu, wprost wszczepia w organizm dziecięcy żywe zarazki. Ileż to razy widzimy jak matki wkładają w usteczka dziecka smoczek, same smoczek przed tym oblizawszy lub wytarłszy o swój fartuch. To nie jest nic innego jak zabójstwo własnego dziecka.

Bardzo często stwierdzają lekarze gruźlicę u dzieci zdrowych rodziców, którzy wyrażają wielkie zdziwienie i zastanawiają się, skąd w ich domu gruźlica. Dokładne badanie dalszego otoczenia zawsze znajdzie źródło zakażenia. Będą to wszelkiego rodzaju ciotki, babcie lub inni krewni i znajomi, którzy co pewien czas odwiedzają i pieszczą rozkosznego dzieciaka. Do tego rodzaju źródła zakażenia należą też mamki, piastunki i służące, które doskonale umieją maskować i ukrywać swój stan chorobowy nauczone doświadczeniem, by nie stracić posady.

Od żywego człowieka zakaża się dziecko drogą oddechową, ale i droga pokarmowa stanowi też wrota zakażenia. Tymi wrotami dostają się prątki gruźlicze z mlekiem pochodzącym od krów chorych. Badania bowiem krów pod względem gruźliczym wykazały, że więcej niż połowa krów dotknięta jest gruźlicą i mleko ich w dużym odsetku przypadków zawiera złośliwe zarazki gruźlicze. W ostatnich latach na terenie Warszawy zbadano znaczną liczbę prób mleka i stwierdzono obecność prątków gruźliczych w 11% mleka rynkowego. Podobne badania przeprowadził na terenie Poznania *Zeyland* i otrzymał te same wyniki.

Dziś nie mamy najmniejszej wątpliwości, że spożycie żywych prątków gruźliczych wraz z mlekiem, łatwo może wywołać zwłaszcza u dzieci, groźną i śmiertelną postać gruźlicy. To też masowe badania ludności wiejskiej gminy Zduny przeprowadzone w 1937 r. w przychodni przeciwgruźliczej w Krotoszynie, wykazały największy odsetek gruźlicy u dzieci do lat 10.

Na podstawie powyższych wywodów nie można się dziwić, że więcej dzieci choruje na gruźlicę, aniżeli dorosłych. Z braku miejsca nie będę wspominał o innych źródłach zakażenia.

Obecnie zastanowimy się nad najważniejszymi sposobami, zmierzającymi do ochrony naszych dzieci przed tą straszną chorobą, co powinne sobie zapamiętać jak pacierz codzienny wszystkie rozsądne matki:

1) zaszczepić noworodka do 10 dnia życia szczepionką B. C. G. W tym celu zgłosić się tylko do komitetu szczepień *„Callmetowskich“*, które funkcjonują w każdym mieście, posiadającym przychodnię przeciwgruźliczą. Szczepienia te są bezpłatne. Noworodki będące w styczności z chorymi, zostaną przez komitet izolowane, do czasu uzyskania przez nie odporności,

2) nie pozwalać na bliski kontakt z dzieckiem osobom, co do których nie wiemy, czy są wolne od gruźlicy, bez względu na stopień pokrewieństwa, nie mówiąc o chorych osobach,

3) nie przyjmować ani mamek, ani piastunek, ani innej służby do dzieci, która nie wykazuje się świadectwem, wystawionym przez przychodnię przeciwgruźliczą. Przychodnia bowiem rozporządza nowoczesnym urządzeniem umożliwiającym dokładne rozpoznanie gruźlicy,

4) mleko przeznaczone dla dzieci przecedzić przez watę, bądź przez kilka razy złożony płatek czystego płótna i gotować tak, by wrzało przynajmniej pięć razy.

Oto są najprostsze sposoby ochrony dzieci przed gruźlicą, nie wymagające ani trudu, ani wydatków pieniężnych, a które każda miłująca swe dzieci matka z łatwością może przeprowadzić.

Tych zasad przestrzegać należy przynajmniej *do końca pierwszego roku życia*, gdyż w tym wieku organizm dziecięcy jest najbardziej wrażliwy, a zakażenie gruźlicze w pierwszym roku życia prowadzi niechybnie do śmierci.

Dr med. K. L. (Toruń)

„KURACJE WIOSENNE“

Ustrój ludzki pozbawiony zimową porą słońca i pokarmów, zawierających witaminy, jest na wiosnę specjalnie osłabiony i mało odporny na choroby. Niemal wszyscy odczuwamy z wiosną jakieś dziwne

osłabienie ogólne, które ogarnia cały nasz organizm, z pierwszymi promieniami wiosennego słońca i pierwszym podmuchem ciepłego powietrza ogarnia nas jakaś dziwna senność i ospałość, której zwyczajnie nie umiemy sobie wytłumaczyć. Mówimy o „osłabieniu wiosennym", nie zastanawiając się zazwyczaj skąd ono pochodzi, ani jak mu przeciwdziałać. Uważamy, że po ustaleniu się wiosny stan ten bezpowrotnie przeminie, by powrócić znów następną wiosną.

Równocześnie jednak spostrzegamy, że z nastaniem wiosny rozpoczynają się z zastraszającą szybkością szerzyć choroby zakaźne zwłaszcza u dzieci, choroby z przeziębienia itp. i skłonni jesteśmy sądzić, że sprowadza je zmiana pogody, wiosenne chłody i deszcze, a nie zastanawiamy się zazwyczaj nad tym, że oprócz wpływów zewnętrznych nie mniejszą rolę w powstawaniu i rozwijaniu się chorób odgrywają nasze warunki wewnętrze, które stanowią o odporności organizmu.

Pora zimowa, zwłaszcza zaś nie wykorzystana dla wzmocnienia ustroju, nie spędzona na łonie natury, w skąpych chociażby promieniach słońca, pozbawia organizm zapasu witamin i zasobów mineralnych, zdobytych w czasie lata i jesieni. Już dziś wiemy bez wątpliwości, że bez witamin i innych czynników odpornościowych, pochodzenia naturalnego, nie ma pełnego zdrowia, nie ma sił obronnych. Ustrój nasz potrzebuje do swego utrzymania oprócz białka, węglowodanów, soli mineralnych i wody również tych wszystkich czynników, które znajdują się tylko w pożywieniu naturalnym, nie wynaturzonym przez gotowanie, pieczenie, smażenie. Również i sole mineralne, bez których zdaniem *Liebiga* niema równowagi ustrojowej, znajdują się w potrzebnych ustrojowi ilościach i proporcjach zazwyczaj tylko w świeżych pokarmach roślinnych, których tak mało spożywamy w czasie długotrwałej w naszym klimacie zimy.

Po za tym, zwłaszcza w ustroju ludzi pozbawionych ruchu, osadza się w zimie nadmiar tłuszczów, toksyn i innych odpadków przemiany materii, które wskutek złego oddychania skóry, powodowanego nie higienicznym, nie przepuszczalnym odzieniem, pozostają nie wydalone i zatruwają krew, chłonkę i inne soki ustrojowe. U zwierząt zatrucie to jest jedną z przyczyn zapadania w tak zwany sen zimowy, który, jak to ostatnio ciekawe badania doświadczalne wykazały, może być łatwo przerwany za pomocą podawania pewnych witaminów. Człowiek na sen zimowy nie zapada, gdyż w czasie lata potrafił zaopatrzyć się w zasoby witaminów, które ustrój zimą zużytkowuje jeszcze na swoje potrzeby. Oprócz tego nawet zimą spożywa człowiek pewne pożywki, zawierające witaminy jak np. owoce krajowe i importowane,

świeże jarzyny, jarzyny kiszone (zwłaszcza kapusta), pieczywo drożdżowe itp. Tym niemniej jednak powszechnie niemal odczuwamy nadejście wiosny w postaci ogólnego osłabienia, wyczerpania, senności, zwłaszcza po pobycie na powietrzu. Stąd od wieków już, podświadomie prawie, przeprowadzał człowiek tak zwane „*kuracje wiosenne*“, bądź w ścisłym tego słowa znaczeniu, bądź też przez spożywanie większych ilości świeżych wiosennych jarzyn, zwanych w tym okresie powszechnie nowaliami.

Jaki cel mają „kuracje wiosenne“? Otóż jak wyżej wspomniałem, rozchodzi się o tak zwane „przestrojenie organizmu“, to znaczy, z jednej strony o przyspieszenie wydzielania zatruwających ustrój resztek pożywienia zimowego, o skorygowanie przemiany materii, o uzupełnienie witaminów, pobudzenie hormonów, z drugiej zaś strony o wzmożenie odporności ustroju na okres letni i jesienny i dostosowanie go do zmiennych warunków klimatycznych. „Kuracje wiosenne“ stosowane kiedyś bez wskazań lekarskich, zostały wprowadzone do użytku powszechnego przez lekarzy tej miary, co *Zimmerman*, lekarz osobisty Fryderyka Wielkiego, *van Swieten*, *de Haen*.

Profesor *Vogt* tak pisze o „kuracji wiosennej“: specjalnym rodzajem kuracji jest wiosenne stosowanie świeżych ziół i jarzyn, które zaleca się przede wszystkim w powiększeniu gruczołów, w złej czynności dróg chłonnych itp. i przynoszą one szybko tak pożądane skutki miejscowe, jako też ogólne wzmocnienie całego ustroju. Pod wpływem kuracji wiosennych „odmładza“ się cały ustrój, mięśnie nabierają elastyczności, nerwy i narządy zmysłów oddziaływują żywiej i naturalniej na podniety. Dotyczy to w pierwszym rzędzie tłuściochów, którzy zimę spędzili siedząco, dobrze się odżywiając i wskutek tego źle trawiąc i powoli wydzielają i wydalają.

Profesor *Wasicky*, jeden z największych dziś znawców fytoterapii czyli ziołolecznictwa zaleca stosowanie do „kuracji wiosennych“ no-

walii, a mianowicie mieszanin sałat, rzodkiewki, endywii, pietruszki itp., doprawionych obficie sokiem cytrynowym i oliwą.

Nietylko jednak same jarzyny służyć mogą dla „kuracji wiosennych". Lud, a za nim lekarze, zalecają dla ich przeprowadzenia również ziele mniszka, krwawnika, bóbrka trójlistnego, perzu, glistnicy. Wszystkie te zioła rosną u nas, są zupełnie nie trujące, a stosowane w postaci świeżych soków oddają wspaniałe usługi w przestrojeniu organizmu.

Caspari i *Löffler* zalecają następujące wskazania dla przeprowadzenia skutecznej „kuracji wiosennej":

1) powinna ona być przeprowadzana przez przeciąg około 3—4 tygodni i to w pierwszych dniach wiosny,

2) jarzyny, względnie zioła lub świeże ich soki, stosować należy w ilości od 100—500 gramów dziennie,

3) przyjmować je należy w godzinach przedobiednich, używając po spożyciu ruchu na świeżym powietrzu,

4) podczas „kuracji wiosennej" należy ograniczyć spożywanie mięsa, tłuszczów i nadmiaru płynów.

„Kuracja wiosenna" powoduje zawsze w pierwszym rzędzie spadek wagi ciała, dając jednak wzamian dobre samopoczucie; lepszy krwioobieg, oczyszczenie soków ustrojowych i wzmożone wydzielanie odpadków przemiany materii.

Na końcu małe, a niezwykle ważne ostrzeżenie: bez porady i zalecenia lekarza nie należy stanowczo przeprowadzać żadnego leczenia; nawet tak niewinnymi środkami, jakimi są jarzyny i zioła lecznicze. Nie wiemy bowiem sami nigdy, czy nie posiadamy jakiej ukrytej na razie choroby organicznej, którą mogłoby wychudzenie i ożywiona przemiana materii wyzwolić.

Dr med. Fr. Z. (Kraków)

TRAGEDIA BIOLOGICZNA KOBIETY

VII

Ciałko żółte w przebiegu każdego cyklu miesiączkowego wytwarza hormony, które hamują pękanie innych pęcherzyków, nadto hormony te przysposabiają błonę śluzową macicy do przyjęcia zarodka. Jeżeli nie dochodzi do zapłodnienia, wówczas ciałko żółte po 2—3 tygodniach znika. Zupełnie odmienne są losy ciałka żółtego w czasie ciąży. Na początku ciąży zapłodniona komórka jajowa ulega szybkiemu podziałowi. Powstają kolejno 2, 4, 8, 16 komórek itd. i wreszcie tworzy się zarodek (embrion), który wydziela pewne hormony pobudzające wzrost ciałka żółtego. To też podczas ciąży ciałko żółte pod wpływem rosnącego zarodka szybko powiększa się i przysposabia macicę do przyjęcia zarodka. Właśnie pod wpływem ciałka żółtego zarodek jak gdyby wżera się w błonę śluzową macicy i z połączenia tej zmienionej odpowiednio błony wraz z zewnętrzną warstwą zarodka powstaje łożysko.

Z powyższego wynika, iż wraz z ciążą zaczynają działać na organizm kobiety hormony ciałka żółtego, hormony rosnącego zarodka i hormony powstające przy przeobrażeniu tkanek macicy. Te potężne nowe wpływy wywołują głębokie zmiany w organizmie kobiety. O przemożnym działaniu hormonów powstałych w przebiegu ciąży świadczą następujące spostrzeżenia. Naogół hormony męskie odznaczają się silniejszym działaniem niż hormony żeńskie. Naprzykład w śród bliźniąt u zwierząt często w razie połączenia naczyń samiczka przeobraża się w hermafrodytę (istota obupłciowa), jeżeli drugie z bliźniąt było samczykiem. Jeżeli wykonać sztuczne zrośnięcie szczura samca z samiczką w ten sposób, aby ta para zrośniętych ze sobą zwierząt posiadała wspólny krwiobieg, wówczas po pewnym czasie dochodzi do zaniku jajników u samiczki pod wpływem hormonów męskich, pochodzących od samczyka zrośniętego z jej ciałem. Wszystko to świadczy o prze-

JAK ZWALCZAĆ OTYŁOŚĆ?

Nie ulega wątpliwości, że nadmierna otyłość jest zjawiskiem chorobowym, polegającym na pewnych odchyleniach w czynności niektórych narządów i gruczołów jak np. przewodu pokarmowego, wadliwym przyswajaniu pokarmów, wadliwej czynności tarczycy, gruczołów płciowych oraz przysadki mózgowej. Poza tym, otyłość wvstępuje u osób w okresie przekwitania, u osób spożywających dużo pokarmów i nie wykonujących pracy fizycznej lub prowadzących życie siedzące. Naogół, u osób otyłych występuje osłabiony ruch materii, obniżona czynność układu krążenia i jako stały niemal objaw — zaparcia stolca.

W leczeniu otyłości, w pierwszym rzędzie grają rolę trzy czynniki: dieta, ruch i podtrzymanie sprawnego funkcjonowania przewodu pokarmowego; ma to na celu osiągnięcie tzw. bilansu ujemnego tj. aby wywóz materii przewyższał jej dowóz.

Jednym z czynników dopomagających w osiągnięciu tego celu jest stosowanie obchudzającego leku jakim jest **Reductosan,** zawierający w swym składzie szereg ciał powodujących łatwe wydalanie strawionych mas z jelit. Ciała te pobudzają czynność wydalniczą oraz odprowadzają nadmiar płynów z ustroju.

Stosowanie tabletek **Reductosan** przez czas dłuższy, powoduje stopniowe zmniejszanie się otyłości. Racjonalne zastosowanie **Reductosanu** w dawkach zaaprobowanych przez lekarza oraz zachowanie przepisanej diety i sposobu prowadzenia trybu życia, da możność łatwego wyzbycia się nadmiernej otyłości.

W leczeniu otyłości ważnym czynnikiem jest również siła woli i wytrwałość w konsekwentnym przeprowadzeniu kuracji, która wymaga pewnego czasu i winna być przeprowadzona w trybie powolnym, bowiem nadmierne obchudzanie się i szybki spadek wagi, wpłynąć mogą ujemnie na czynność serca. Dlatego też kurację obchudzającą należy prowadzić oględnie. Przy racjonalnym leczeniu zazwyczaj osiąga się pożądany cel w ciągu paromiesięcznej kuracji.

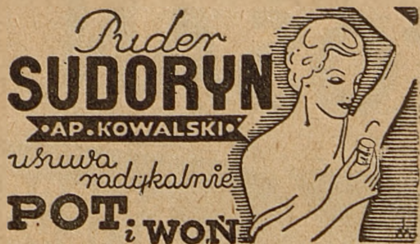
Po przeprowadzeniu kuracji obchudzającej koniecznym jest utrzymanie przepisanego trybu życia i diety, do których zresztą nie jest zbyt trudno przyzwyczaić się.

---

wadze hormonów męskich. Inaczej wygląda doświadczenie ze sztucznie zrośniętymi szczurami, jeżeli samiczka jest ciężarna. Wówczas odwrotnie zmiany zanikowe i zwyrodnienie występuje w jądrach samczyka pod wpływem hormonów samiczki, powstałych w czasie ciąży. Właśnie stanowi to bezsprzeczny dowód silnego wpływu hormonów żeńskich wytwarzanych w ciąży.

Głębokie przeobrażenia w organizmie kobiety podczas ciąży sprawiają, iż nawet w przebiegu zupełnie normalnej ciąży kobiety nie czują się zupełnie zdrowe. Chodzi o to, iż stosunek płodu do organizmu matki możnaby porównać do stosunku pasorzyta do gospodarza. Dlatego też wszystkie czynności życiowe matki nabierają kierunek altruistyczny (altruizm w przeciwieństwie do egoizmu oznacza poświęcenie się dla innych). Organizm matczyny dąży do największej oszczędności, aby w ten sposób zapewnić dla płodu najkorzystniejsze warunki. W tych warunkach podczas ciąży kobieta nie może wykonywać tej pracy mięśniowej i psychicznej, co normalnie. Z drugiej znów strony organizm kobiecy musi stoczyć walkę z różnymi produktami rozkładu i zanieczyszczeniami powstającymi w przebiegu ciąży. Walkę tę można-


REDUCTOSAN
SPIESS



by porównać do obrony organizmu przed zarazkami chorobotwórczymi podczas chorób zakaźnych. W powyższej walce głównie uczestniczy tzw. układ *siateczkowo-śródbłonkowy*, który znajduje się w naczyniach różnych narządów. Jest więc rzeczą zrozumiałą, iż ze względu na wzmożoną czynność układu siateczkowo-śródbłonkowego i jego ważną rolę często występują zaburzenia w obrębie tego układu na tle ciąży. Z innych niedomagań należy wspomnieć zaburzenia układu nerwowego: zmiany nastrojów, kaprysy, upośledzenie zdolności umysłowych. Słynny psychiatra *Krepelin* podaje, iż 14% chorób umysłowych wśród kobiet przypada na okres ciąży. Bardzo ciekawe są wspomnienia sławnych kobiet dotyczące przeżyć z tego okresu. *George Sand* w swych wspomnieniach opowiada, iż podczas ciąży zatraciła wszelkie zainteresowania literackie i naukowe, słowem całe jej życie umysłowe jak gdyby zamarło. Znakomita uczona *Kowalewska* musiała przerwać swe prace naukowe z powodu ciąży. Powyższe zaburzenia umysłowe są następstwem głębokiej przebudowy organizmu kobiety, dotyczącej wszystkich narządów ciała. Aby zrozumieć jak dalece sięgają zmiany w organizmie kobiety w omawianym okresie, należy wziąć pod uwagę, iż normalnie w macicy mieści się około 2—3 cm^3 płynu, natomiast przy końcu ciąży macica zawiera 5—7 litrów płynu. Takie wypełnienie macicy jest możliwe dzięki złożonym przeobrażeniom ścianki macicy. Bardzo doniosłą rolę w przebiegu ciąży odgrywa ciałko żółte, które wydziela odnośne hormony. Hormony ciałka żółtego jak gdyby wywołują „narkozę" (uśpienie) mięśni macicznych i nie dopuszczają do kurczenia się tego narządu. Ciałko żółte osiąga najwyższy rozwój w połowie ciąży, później rolę ciałka żółtego przejmuje łożysko, które sprzyja utrzymaniu się ciąży i nie dopuszcza do skurczów mięśni macicy. Dopiero w ostatnich dniach ciąży łożysko zatraca swój wpływ i macica uwalnia się z pod narkozy fizjologicznej, wówczas rozpoczynają się skurcze tego narządu; początkowo skurcze macicy występują w pewnych odstępach czasu, później stają się coraz silniejsze i częstsze, aż wreszcie rozwijają się z niezwykłą siłą i wówczas rozpoczyna się poród.

Poród stanowi dla kobiety bardzo bolesny wstrząs. Dlatego też niektórzy lekarze ujmują poród jako „katastrofę fizjologiczną". Porodowi u zwierząt nie towarzyszą takie cierpienia jak u człowieka, a to

z następujących dwuch przyczyn: 1) objętość główki płodu ludzkiego jest o wiele większa w porównaniu do ciała matczynego niż u zwierząt, 2) łożysko zespala się bardziej ściśle ze ścianką macicy u człowieka niż u zwierząt.

Duże rozmiary główki płodu zależą od rozwoju mózgu człowieka. Postęp ludzkości a zwłaszcza rozwój gruczołów dokrewnych i kończyn przednich, uwolnionych z zadania podpierania tułowia właśnie uwarunkowały dużą objętość mózgu. Aczkolwiek objętość główki płodu jest tak znaczna u człowieka, to jednak miednica kobiety nie może osiągnąć większych rozmiarów, aby ułatwić przesuwanie się główki płodu podczas porodu. A dzieje się tak dlatego, iż rozszerzenie miednicy powiększyłoby odległość między biodrami, a to spowodowałoby utrudnienie pionowego chodu. Nadto należy wziąć pod uwagę, iż zwierzęta mają czaszkę o kształcie podłużnym, co ułatwia poród, natomiast główka płodu odznacza się kształtem okrągłym, o równych wymiarach we wszystkich kierunkach, co ogromnie utrudnia przesuwanie się główki płodu w miednicy.

U zwierząt czworonożnych kierunek siły ciężkości zarodka nie jest ten sam co kierunek kanału porodowego. Innymi słowy zarodek zwierząt nawet po osiągnięciu dużego ciężaru nie dąży do wypadnięcia z narządów rodnych, gdyż jama tych narządów posiada kierunek poziomy, zaś siła ciężkości zarodka pionowy. Inaczej sprawa przedstawia się u człowieka. W tym wypadku siłą ciężkości płód jak gdyby dąży do wypadnięcia z jamy macicy, gdyż zarówno kierunek siły ciężkości i kierunek jamy macicy są pionowe. Z tego względu konieczne było mocne połączenie płodu ze ścianką macicy. Łożysko jest wrośnięte do ścianki macicy, wskutek czego podczas porodu po oderwaniu łożyska dochodzi do silniejszego zranienia ścianki macicy i do znacznego krwotoku. Ale największe cierpienia sprawiają kobiecie bóle porodowe, które zależą od skurczów mięśni macicy. Wreszcie kobiecie zagrażają różne choroby w okresie poporodowym, a zwłaszcza zakażenie krwi wskutek zanieczyszczania ran, powstałych podczas porodu.

(d. c. n.)

PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH PRZYPADKACH CHIRURGICZNYCH

Każdy winien umieć udzielić pierwszej pomocy w nagłych przypadkach chirurgicznych.

Nie wystarczy, że w dużym mieście w kilka minut po wezwaniu telefonicznym nadjeżdża na miejsce karetka pogotowia z lekarzem i wszystkimi potrzebnymi środkami dla udzielenia pierwszej pomocy i zapewnienia choremu odpowiedniego transportu do szpitala. Nie wystarczy, że w ciągu kilku minut chory może być przeniesiony czy przewieziony do szpitala, do lekarza, do najbliższej apteki, gdzie mu również potrafią udzielić pomocy fachowej. I nie tylko dlatego, że zdarzają się wypadki masowe (wybuch, katastrofa kolejowa czy autobusowa itd.), kiedy nagle większa liczba osób potrzebuje pomocy. W samym pojęciu nagłego przypadku mieści się już to, że pomoc musi mu być udzielona natychmiast. Krwotoki po zranieniu bywają czasem tak gwałtowne, że przed upływem tych kilku minut chory może zginąć z powodu skrwawienia, jeśli ktoś z najbliższego otoczenia nie potrafi mu udzielić pierwszej fachowej pomocy. Pierwsza pomoc w przypadkach złamania, niezwykle dla dalszego leczenia ważna, polega na umiejętnym przetransportowaniu chorego z jezdni czy warsztatu pracy do lekarza lub szpitala. Już te dwa przykłady wystarczą dla zrozumienia, dlaczego każdy powinien być dokładnie obeznany z ratownictwem.

Najważniejszym bezpośrednim następstwem zranienia jest krwawienie, które jeśli jest bardzo znaczne nazywamy krwotokiem. Krew wycieka, bądź wytryska na zewnątrz ze skaleczonych naczyń krwionośnych. Rozróżniamy krwawienie tętnicze, żylne i miąższowe, w zależności od tego, jakie naczynia zostały uszkodzone. Przy krwotoku tętniczym z rany jak z fontanny czy sikawki tryska stały strumień krwi żywo czerwonej. Siła strumienia i ilość traconej przez rannego krwi zależy przy tym od rozmiarów przeciętej tętnicy i od odległości w jakiej znajduje się ona od serca. Im bliżej serca i im większa tętnica uległa zranieniu, tym krwawienie będzie obfitsze. W przypadkach tych ucisk wywierany na ograniczonej przestrzeni na pewien odcinek naczynia lub całej kończyny, znajdujący się pomiędzy raną a sercem,

zmniejsza lub zatrzymuje całkowicie krwotok. Przy krwawieniu żylnym wypływa z rany krew ciemna słabym zwykle strumieniem, stałym lub przerywanym. Krwawienie to nasila się pod wpływem wysiłków fizycznych, skurczu mięśni i przy opuszczeniu krwawiącego odcinka ciała ku dołowi, wreszcie gdy uciskamy żyłę na przestrzeni między raną a sercem. Przy krwawieniu miąższowym sączy się z rany krew żywo czerwona, pochodząca z licznych drobnych przeciętych naczyń, w niewielkiej ilości. Każdy krwotok nie ustający samoistnie i nie zatrzymany sztucznie w jakikolwiek sposób, może sprowadzić śmierć rannego z powodu skrwawienia. Krwawienia miąższowe, krwotoki żylne i pochodzące z małych tętnic mogą ustać samoistnie. Krwotoki z tętnic i żył dużego kalibru same przez się nigdy się nie zatrzymują. Krwotok z bardzo dużych naczyń: szyjnych lub biodrowych może sprowadzić śmierć niemal natychmiastową. Przy silnym więc krwawieniu z dużego naczynia krwotok zawsze jest niebezpieczny dla chorego, to też obowiązkiem każdego jest jak najrychlej go zatrzymać. Osiągamy to przy pomocy ucisku. Jeśli chodzi np. o ranę szyi, ranę znajdującą się w pasze, w pachwinie, w których to miejscach nie jesteśmy w stanie wywrzeć ucisku na krwawiące naczynie w pewnej odległości od rany, ponad raną, ściślej — między raną a sercem, dalej gdy mamy do czynienia z silnym krwotokiem żylnym, uciec się musimy do bezpośredniego ucisku ręką poprzez czystą bieliznę samej rany. Cisnąc z całej siły na ułożoną na ranie np. czystą chustkę od nosa, jak na tampon, możemy zatrzymać każdy najsilniejszy nawet krwotok. Jeśli chodzi o krwawienie z rany tętniczej znajdującej się na kończynie: dłoni, przedramieniu, ramieniu, stopie, goleni lub udzie — z całej siły zaciskamy ponad raną rękę lub nogę, obejmując okrężnie całą kończynę palcami obydwu rąk nieco poniżej pachy lub pachwiny. Ponieważ jednak tak silny ucisk palcami nie może trwać długo z powodu zmęczenia, w międzyczasie druga osoba winna mocno przewiązać w górze kończynę chustką, serwetką, paskiem czy nawet sznurem, wprowadzić następnie między mocno zawiązaną chustkę a skórę kawałek drzewa, mocny patyk, itp., po czym skręcać go w jednym kierunku, skręcając w ten



sposób i chustkę zaciskającą coraz silniej kończynę, przy czym skręcać go tak długo, aż kończyna zostanie dostatecznie zaciśnięta i krwawienie zupełnie ustanie. Lepiej jeszcze cel ten spełnia dren gumowy mocno dokoła kończyny zaciśnięty, nie zawsze jednak możemy go mieć pod ręką. Po takim prowizorycznym zatamowaniu krwawienia musimy jak najrychlej przewieść chorego do szpitala. Musimy bowiem pamiętać o tym, że takie okrężne mocne zaciśnięcie kończyny nie może trwać dłużej ponad dwie godziny, i że im czas ten jest krótszy, tym pewniej da się kończynę uratować.

Poza towarzyszącymi ranom krwotokami zewnętrznymi po silnych obrażeniach spotkać się możemy z krwotokami wewnętrznymi, przy których krew gromadzi się w jamach naturalnych ciała, np. w jamie brzusznej. Na pograniczu niejako między tymi obydwoma rodzajami krwawień znajdują się krwotoki z różnych narządów: z nosa, płuc, żołądka, jelit. Możemy rozpoznać krwotoki wewnętrzne po silnej bladości skóry, spojówek i warg, częstym, ledwie wyczuwalnym tętnie, uczuciu kołatania serca, duszności, przyspieszeniu oddechu, ćmieniu przed oczami, szumie w uszach, zawrotach głowy, silnym męczącym chorego pragnieniu i oziębieniu kończyn. Przy silnym krwawieniu objawy te, spotykane również przy skrwawieniu się z powodu krwotoku zewnętrznego, coraz bardziej narastają, występuje omdlenie, ustaje oddechanie i czynność serca. Omdlenie takie często kończy się śmiercią chorego.

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

XVIII

Leczenie dietetyczne chorób żołądka. O ile naogół leczenie dietetyczne opiera się na odpowiednim doborze składników pokarmowych, zaś w mniejszym stopniu na sposobach przyrządzania potraw, to w dziedzinie chorób żołądka przede wszystkim chodzi o odpowiednie przyrządzanie pokarmów. Nawet najstosowniejsze środki spożywcze mogą szkodzić chorym na żołądek, jeżeli są nieodpowiednio przyrządzone. Z drugiej znów strony niema takiego produktu, któryby nie mógł być

spożywany przez chorego na żołądek w razie odpowiedniego i umiejętnego przyrządzenia odnośnej potrawy. W początkowym okresie choroby żołądka stosuje się dietę *oszczędzającą*. Powyższa dieta winna zaspokajać potrzeby organizmu, a jednocześnie oszczędzać żołądek tj. nie wywoływać nadmiernej pracy wydzielniczej i nie powodować zalegania pokarmów. To też podajemy pokarmy w postaci rozdrobionej i w małych a częstych posiłkach. Należy unikać w tym wypadku nadmiernego pobudzania czynności wydzielania soku żołądkowego. Cel ten osiąga się przez spożywanie pokarmów w postaci płynnej i papkowatej. Wśród produktów spożywanych i stosowanych w leczeniu chorób żołądka na pierwszym miejscu znajduje się mleko. Jeżeli chorzy wzbraniają się spożywania mleka, wówczas można stosować zupy mleczne.

Należy podkreślić, iż chorzy na żołądek są bardzo wrażliwi na tłuszcze, które zawierają wolne kwasy tłuszczowe czyli są trochę zjełczałe. Tak samo masło przy nadmiernym ogrzaniu również może wytworzyć wolne kwasy tłuszczowe. To też najlepiej dodać masło rozpuszczone do gotowych potraw i unikać smażenia na maśle. Często chorzy skarżą się na dolegliwości po spożyciu jarzyn. Przy bliższym zbadaniu okazuje się, iż szkodzą nie same jarzyny, lecz tłuszcze używane przy smażeniu jarzyn. Z tego względu nigdy nie należy smażyć na maśle, lecz do gotowych potraw najlepiej dodać masło rozpuszczone. Co do owoców nigdy nie można przewidzieć, czy chory zniesie dobrze, to też rozstrzyga tu próba. Najdogodniejsze do spożywania w stanie surowym są banany. Największe trudności w leczeniu dietetycznym nastręczają przypadki wrzodu żołądka. Sprawa ta oczywiście winna być leczona pod nadzorem lekarskim. Ograniczymy się jedynie do podania najogólniejszych wiadomości. Zazwyczaj stosuje się skąpe posiłki w dwugodzinnych odstępach czasu. Posiłki składają się w pierwszych dwuch tygodniach z mleka, śmietanki, kleików. Takie płynne potrawy stosuje się tak długo póki trwają bóle.

Po ustąpieniu bólów można podawać kaszki na mleku, pieczywo i jaja. Dopiero po ustąpieniu krwawień można zezwolić na spożywanie mięsa w postaci przetartej lub siekanej. Wraz z mięsem chory bez szkody może jadać codziennie świeży ser śmietankowy lub miękki

twaróg z dodaniem śmietanki. Dozwolone są również przetarte jarzyny, najlepiej kalafior i młoda marchew. Owoce należy podawać chorym w postaci gotowanej, gdyż owoce surowe mogą wywołać zaburzenia żołądkowe. Najbezpieczniejsze jest spożywanie bananów, następnie można przejść do dojrzałych poziomek i dojrzałych brzoskwiń bez skórki. Surowe jabłka i śliwki są bezwzględnie wzbronione. Przechodząc do używek jak czarna kawa i czekolada, należy podkreślić, iż wywołują one nadmierne wydzielanie soku żołądkowego i z tego powodu są one przeciwwskazane. To samo dotyczy napojów wyskokowych i palenia tytoniu.

Po uzyskaniu wyleczenia chory jednak winien nadal stosować oględną dietę, aby zapobiec nawrotom, które często występują w przebiegu wrzodu żołądka. W miarę możności nawet po wyleczeniu wrzodu żołądka chorzy winni unikać tłustych sosów, gorącego smażonego mięsa, surowych jarzyn i czarnej kawy. W razie wystąpienia najmniejszych dolegliwości konieczne jest 2—3 tygodniowe leczenie oszczędzające. W leczeniu dietetycznym chorób jelit należy zwrócić uwagę przede wszystkim na żołądek, gdyż żołądek przysposabia pokarmy do dalszego trawienia jelitowego. Dlatego też w przypadkach chorób jelit chodzi o pobudzenie czynności żołądka. Z tego względu pomyślnie wpływają na stan jelit sucharki, które pobudzają wydzielanie soku żołądkowego. Bardzo często wskazana jest głodówka 1—2 dniowa. W tym wypadku utracone płyny należy uzupełnić przez ciepłe napoje herbata bez cukru (zamiast cukru sacharyna), później podaje się sucharki

i kaszki, dopiero po wystąpieniu poprawy można ostrożnie zacząć dawać mięso przetarte. Przy długotrwałych biegunkach należy również dbać o ogólny stan chorego i o dowóz witamin.

W leczeniu zaparcia przede wszystkim odgrywa dużą rolę spożywanie owoców i jarzyn, które pozostawiają po sobie dużo resztek pobudzających czynność ruchową jelit. Często zaparcie nie jest samoistną chorobą, lecz następstwem choroby żołądka lub dróg żółciowych. Niekiedy zaparcie bywa uwarunkowane niedostatecznym spożywaniem tłuszczów. W tych przypadkach korzystnie działa oliwa. Najskuteczniejsze jednak są owoce zagotowane z cukrem spożywane przed snem. Do tego celu nadają się śliwki, brzoskwinie lub figi. Czasem osiąga się skuteczne wypróżnienie, jeżeli naczczo spożyć zimne soki owocowe lub zimną wodę. W tym wypadku przyłącza się jeszcze podnieta ruchowa spowodowana przez zimny płyn. Wreszcie należy podkreślić, iż w leczeniu zaparcia obok stosownych przepisów dietetycznych, konieczne jest uregulowanie całego trybu życia, ruch na wolnym powietrzu i odpowiednie wpływy psychiczne.

(d. c. n).

RAK I ZNACHORSTWO

Na międzynarodowej wystawie higieny, otwartej przed kilkoma laty w Dreźnie, poświęcono obszerny dział pod nazwą „Zabobon a zdrowie“ uświadamianiu o niebezpieczeństwie wszelkiego rodzaju zabobonu, który się odnosi do zapobiegania, rozpoznawania i leczenia — ta część wystawy cieszyła się stale bardzo dużą liczbą zwiedzających. U wejścia były widoczne dwie figury: jedna—postać „uzdrawiacza“ z epoki pierwotnej, ustrojona w futra dzikich zwierząt, skóry wężowe i części czaszek różnych potworów, jako oznakę zwycięskiej siły człowieka nad potęgą natury, druga—postać współczesnego „lekarza czarodzieja“, uzbrojona w cudowną różdżkę, za pomocą której uzdrawia łatwowiernych — dwie epoki odległe, a tak sobie bliskie sposobami opanowywania zabobonnych umysłów. Wnętrze pawilonu przedstawia to w nadzwyczaj zajmujący sposób, historyczne dzieje zabobonu

w lecznictwie, od czasów najdawniejszych do obecnych, niebezpieczeństwo stawiania diagnozy i leczenia przez niepowołane osobniki. Duże zainteresowanie wzbudza ta ruchoma scenka, na której w pięciu obrazach, przedstawiony był smutny los młodej kobiety chorej na raka, leczonej przez znachora, aż do chwili, gdy już po niewczasie, udała się pod opiekę lekarza.

W ostatnich latach, liczba zachorowań na raka zwiększa się we wszystkich krajach, a zgony wskutek raka są liczniejsze w niektórych krajach niż zgony spowodowane gruźlicą. Grozę gruźlicy przewyższyło widmo nowej choroby, tym gorzej, że jej istota i przyczyny nie są przecież dostatecznie wyjaśnione.

O wzroście liczby zachorowań na raka mówi statystyka — lecz istotnej przyczyny wzrostu tych liczb należy szukać w postępach metod badania lekarskiego, zwłaszcza w prześwietlaniach wewnętrznych organów promieniami *Röntgena*, za pomocą czego, przypadki dawniej nie rozpoznawane, mogą być ustalone już w samych początkach choroby.

Być może, że właśnie te nowoczesne metody, dające pewność diagnozy, wzbudzają obawę chorego stwierdzenia jego cierpienia i odwracają go od lekarza.

Przekonanie lat dawnych, iż stwierdzenie gruźlicy jest równoznaczne z wyrokiem śmierci, jest dzisiaj zupełnie obalone. Pomyślne wyniki kuracji sanatoryjnej, dają wiarę w wyleczenie, nawet ciężko chorym. Natomiast wyraz „rak“ działa wstrząsająco na chorego i na jego otoczenie. Lekarz napróżno stara się przekonać, że choroba nie jest udzielająca i przedstawia całkowitą możność wyleczenia się, o ile rady i wskazówki lekarza będą ściśle przestrzegane.

Obawa przed rakiem jest polem, na którym znachorstwo się pleni i doprowadza do zguby. Początki powstawania nowotworu są tak nieokreślone, że narazie nie może być mowy o istnieniu choroby, tylko o jej podejrzeniu. Wielu chorych, zagrożonych rakiem, daje z radością wiarę uspakajającym zapewnieniom znachora, że podejrzenie było mylne. Niemniej karygodnym jest postępowanie tych znachorów, którzy widzą złośliwy nowotwór tam, gdzie go niema — a to, by się pochwalić cudownym uleczeniem.

Najsmutniejszym atoli rozdziałem tej sprawy, są sposoby lecznicze znachorów. Ze spadku minionych stuleci nic nie zostało stracone, wszystkie metody pozostały w użyciu, wszystkie środki stosowane i zalecane jako niezawodne. Jak wiadomo, zewnętrzne wrzody, nawet podejrzane jako złośliwe, dają się wyleczyć różnymi maściami, ale niebezpieczeństwo polega na zbyt szerokim i nieumiejętnym stosowaniu

tych środków, zaś, o tym, czy w danym wypadku pewien środek może być skuteczny, czy też szkodliwy — sądzić może tylko lekarz.

Wszelkie wewnętrzne nowotwory natury rakowatej nie dają się wyleczyć za pomocą wewnętrznych środków leczniczych; rozwojowi choroby można zapobiec wyłącznie przez usunięcie chorej tkanki. Chirurgia znalazła potężnego sprzymierzeńca w promieniach *Röntgena* i w radium, których umiejętne zastosowanie wymaga specjalnych wiadomości.

Znachorzy, w swych sposobach leczenia, nie pomijają żadnej metody — więc posługują się nawet hypnotyzmem i sugestią. Oba te środki mogą być skuteczne, w chorobach natury czysto nerwowej, mogą nawet chwilowo uśmierzyć ból w chorobie raka — ale nie mają działania na powstrzymanie jej rozwoju.

Człowiek naszej epoki nie może się poddać z pokorą swemu losowi, hart i odwagę powinien czerpać ze zdobyczy wiedzy lekarskiej. Lęk przed rakiem pochodzi z nieświadomości, z ciemnoty — które znachorstwo wykorzystuje. W niektórych krajach o wysokiej kulturze, np. w Szwecji i w Ameryce Północnej, wyraz „rak" przestał oddawna wzbudzać obawę — chorzy z całym spokojem przyjmują rozpoznanie raka i z całym zaufaniem poddają się wczesnemu leczeniu. Zatym najważniejszym zadaniem w walce z rakiem jest uświadamianie ludności, wpajanie zaufania w miejsce obawy; tą drogą można będzie wyplenić znachorstwo z tych warstw, w których wyrządza największą szkodę.

Jako dowód smutnych następstw poszukiwania rady znachorów, przytoczymy parę przypadków raka, zakończonych śmiercią, a których epilog rozegrał się przed kratą sądową.

Kobieta lat 65, zaczęła z wiosną 1928 roku cierpieć na bóle żołądka. W grudniu tegoż roku udała się w poradę do znachora, leczącego ziołami. Pomimo pogarszającego się stanu zdrowia, nie przerywała kuracji, wierząc w zapewnienia poprawy. Lekarz wezwany w kwietniu znalazł stan beznadziejny i chora wkrótce zakończyła życie. Sekcja wykazała w żołądku nowotwór, wielkości włoskiego orzecha, ściśle umiejscowiony, bez najmniejszych rozgałęzień na inne organa, którego usunięcie chirurgiczne we właściwym czasie, byłoby ocaliło życie cho-

rej. Znachor, ze sprzedaży ziół osiągał ogromne zyski; ostatecznie został skazany na kilkuletnie więzienie za oszustwo i sfałszowanie dyplomu, na mocy którego prowadził swą karygodną praktykę.

Młody człowiek lat 36, udał się w lutym 1930 roku, z powodu bólu ucha, do lekarza chorób usznych, który, podejrzewając istnienie nowotworu, skierował go na uniwersytecką klinikę, gdzie istotnie stwierdzono raka i konieczność natychmiastowego operowania. Chory pomimo to szukał porady znachora, połykał pigułki z takim wynikiem, że już w kwietniu tegoż roku, gdy zgłosił się ponownie na klinikę — stan był beznadziejny i pomimo dokonanej operacji nastąpił zgon.

U dziecka $2^1/_2$ letniego stwierdzono złośliwe nabrzmienie prawego oka i konieczność wyjęcia go. Matka nie zgodziła się, a znachor proszony o radę, zapewnił że operacja nie jest potrzebna i leczył swoimi środkami. Po trzech miesiącach stan oka tak się pogorszył, że matka zdecydowała się na operację, lecz nowotwór był już tak rozgałęziony, że wkrótce przerzucił się i na drugie oko, potem na inne narządy — i dziecko wkrótce umarło.

Podobnych przykładów możnaby przytoczyć nieskończenie dużo. Niechaj będą one przestrogą dla tych, którzy, w tak poważnej chorobie jak rak czy też w jakiejkolwiek innej, ku własnej, niepowetowanej szkodzie poszukują znachora, stroniąc od lekarza, który latami długich studiów posiadł znajomość organizmu człowieka, a zatem i umiejętność stosowania metod leczniczych.

NOWE ŹRODŁO ZAWODOWYCH ZATRUĆ OŁOWIEM

Ostatnimi czasy zauważono wypadki zatrucia ołowiem wśród robotników, pracujących w fabrykach wyrobów szamotowych. Jak wiadomo, jest to jedno z najcięższych zatruć zawodowych, powoduje bowiem trwałą niezdolność do pracy.

Zatrucie ołowiem stwierdzono w oddziałach kaflarni, przy wypalaniu glazury na kaflach. Niektóre gatunki glazury zawierają, jak wiadomo, ołów, który w wysokiej temperaturze, przy wypalaniu kafli, zamienia się na postać lotną i w ten sposób może się dostać do organizmu ludzkiego. Jeszcze większą rolę odgrywa pył ołowiany, który się tworzy przy przyrządzaniu glazury, oraz przy wkładaniu i wyrabianiu kafli z pieca. Pył ten dostaje się do dróg oddechowych, a wraz z nim trujący ołów.

Zatrucia ołowiem są tym niebezpieczniejsze, że nie występują ostro, lecz dopiero po dłuższym okresie czasu, nieraz nawet po kilku latach pracy. Prowadzą do zupełnego upadku zdrowia i sił, przy czym zmiany, które osiągnęły już pewien stopień natężenia, są już nieodwracalne. Robotnicy, którzy ulegli zatruciu ołowiem, stają się ciężarem dla siebie i społeczeństwa.

Obowiązkiem każdego zakładu pracy, w którym występuje niebezpieczeństwo zatrucia ołowiem, jest wprowadzenie akcji zapobiegawczej. Walkę z ołowicą prowadzi się w Polsce w wielu gałęziach produkcji, gdzie występuje ta niebezpieczna choroba, np. w hutach cynku i ołowiu, w fabrykach akumulatorów i in. Polega ona na walce z kurzem, dobrej wentylacji pomieszczeń do pracy i zachowaniu starannej czystości przez robotników. Nadto osoby narażone na zatrucie ołowiem podlegają okresowym badaniom lekarskim, które wykrywa na czas pierwsze objawy zatrucia. Akcję zapobiegawczą należy więc zainicjować na terenie wszystkich fabryk wyrobów szamotowych.

PISMO OKÓLNE MINISTERSTWA OPIEKI SPOŁECZNEJ Z DNIA 25 MARCA 1938 R NR ZN. 14A/19-8 W SPRAWIE STOSOWANIA ANNOGENU

Do

urzędów wojewódzkich i komisariatu rządu na m. st. Warszawę.

Ministerstwo Opieki Społecznej zarządza włączenie annogenu do lekospisu, obowiązującego lekarzy państwowej pomocy lekarskiej dla funkcjonariuszów państwowych (załącznik do p. o. z dn. 30.IX. 1935 r. Nr Zn. 14a/6-5 — Dz. Urz. M. O. S. Nr 17/35, str. 450).

Jednocześnie dołącza się opis własności leczniczych annogenu, z którym należy zapoznać wszystkich lekarzy państwowej pomocy lekarskiej dla funkcjonariuszów państwowych z zaleceniem najszerszego stosowania tego środka w praktyce.

Niezależnie od powyższego Ministerstwo Opieki Społecznej prosi o zwrócenie się do wszystkich instytucyj na terenie województwa (m. st. Warszawy), które mają zorganizowaną pomoc lekarską dla swych pracowników, z zaleceniem stosowania tego środka przez lekarzy.

Rozpowszechnienie tego środka i wybitne wzmożenie jego produkcji w czasie pokoju jest bardzo ważne ze względu na jego wybitne znaczenie przy ratowaniu i leczeniu zatrutych bojowymi środkami chemicznymi.

(—) Dr E. Piestrzyński
Podsekretarz Stanu

1 zał.

Zał. do p. o. M. O. S. nr Zn. 14a/19-8

ANNOGEN

Skład chemiczny: oczyszczona sól sodowa chloryloaminy kwasu benzenosulfonowego.

Własności: zawiera 14,7% aktywnego chloru, dzięki czemu należy do środków chemicznie bardzo czynnych. Istota działania annogenu może być dwojaka, zależnie od tego, jak został on użyty: w stanie suchym czy też w wodnym rozczynie. Przy zetknięciu się na sucho z innymi ciałami chemicznymi annogen wydziela chlor, rozpuszczony w wodzie wydziela wolny tlen in statu nascendi. Biorąc pod uwagę wysoki procent czynnego chloru, jaki zawiera annogen, możemy zaliczyć środek ten do silnie utleniających (w rozczynach wodnych). Działa on odkażająco i odwaniająco. Pod względem siły bakteriobójczej przewyższa inne środki dezynfekcyjne. Zastosowany w odpowiednim stężeniu preparat ten pozbawiony jest ubocznych toksycznych wpływów i nie wywołuje podrażnienia tkanek. W wodzie łatwo się rozpuszcza i przez kilka miesięcy nie traci swych własności.

Annogen znajduje szerokie zastosowanie w wielu gałęziach medycyny oraz weterynarii.

OGÓLNE WYTYCZNE DO STOSOWANIA ANNOGENU

Wskazania — *Dawkowanie*

Chirurgia:

Odkażanie rąk, pola operacyjnego, narzędzi i gazy — roztwór 0,5 — 1,0%.

Okłady pod ceratką, przemywanie i sączkowanie ran ropnych, przetok i owrzodzeń — roztwór 0,1 — 0,25%, (działanie zbliżone do wody utlenionej; rany zakażone gronkowcem, paciorkowcem lub pałeczką obrzęku złośliwego po kilku dniach stosowania annogenu nie wykazują obecności bakterii i oczyszczają się).

W wypadkach ze wskazaniem zastosowania maści dezynfekującej stosuje się annogen ze sterynianem sodu — maść 1%.

Uwaga: do przemywań ran lub owrzodzeń silnie ropiejących należy początkowo używać roztworów o wyższym procencie annogenu, gdyż annogen wchodzi w połączenie z ciałami białkowymi i traci na swej bakteriobójczej własności.

Choroby wewnętrzne:

Odkażanie przewodu pokarmowego przy zatruciach pokarmowych, nieżytach jelit i czerwonce — 0,05 — 0,1 pro dosi w połączeniu z carbo ligni, calc. carbon. i magnesia usta.

Jako anthelminticum przy pasorzytach przewodu pokarmowego — w lewatywie 0,5 — 1,0%.

Laryngologia:

Anginy i stany zapalne, sprawy ropne górnego odcinka dróg oddechowych — 0,1% roztwór do płukania.

Choroby skóry:

Przy hyperhydrosis jako przysypka — 1:10 (z talkiem).

Przy łojotoku, trądziku, czyraczności, zanokcicy, zajadach, róży, ulcus cruris itd. do zmywania lub okładów — roztw. 0,25 — 0,5%.

Lub w postaci pasty na sterynianie sodowym — maść 1%.

Okulistyka:

Ropne zapalenie spojówek, wrzód rogówki, do przemywania lub okładów — roztwór 0,1% w fizjologicznym roztworze soli.

Urologia:

Do przemywań w zapaleniu cewki moczowej i pęcherza — roztwór 0,01—0,025% w fizjologicznym roztworze soli.

Ginekologia:

Do przemywań i tamponów przy upławach lub stanach zapalnych narządów rodnych — roztwory 0,1 — 0,25%.

Higiena:

Do dezynfekcji bielizny i naczyń po chorobach zakaźnych, odkażania plwociny i kału — roztwór 2 — 3%.

Jako desodorans jamy ustnej do płukania — roztwór 0,1%.

Do celów higieny w postaci mydła — 10%.

Jako profilakticum od pocenia się nóg w marszu, otarcia stopy i furunkulozy — przysypka z talkiem 1 : 10.

(Dziennik Urzędowy Ministerstwa Opieki Społecznej nr 71/1938, poz. 98).

UZDROWISKA OTWARTE PRZEZ CAŁY ROK

Niektóre z uzdrowisk nie mają w ciągu roku przerw sezonowych i czynne są przez cały rok bez przerwy. Do takich uzdrowisk należy przede wszystkim Rabka, Zakopane, a następnie: Jaremcze, Jaworze, Nałęczów, Otwock, Rudka, Smukała, Sławsko, Ustroń, Wisła i Worochta. Nie ogłaszaliśmy otwarcia ich sezonu wiosennego na 1 kwietnia, ani na 1 maja rb., ale przypominamy, że przyjmują one kuracjuszów przez cały rok.

Ukazał się 4-ty numer czasopisma Polskiego Czerwonego Krzyża dla wszystkich pt. „JESTEM", obficie ilustrowany.

Dzieje wymiany więźniów politycznych między Polską a Litwą opisuje ciekawy artykuł, z którego dowiadujemy się również o działalności Litewskiego Czerwonego Krzyża w tym zakresie.

Ponadto artykuł o zastosowaniu po raz pierwszy w dziejach radu w lecznictwie podczas Wielkiej Wojny, artykuł o pracy lekarki polskiej w Mongolii, o ziołach leczniczych itp. Dwa reportaże — jeden z frontu walki z zafałszowaniami produktów spożywczych, a drugi o najstarszych szpitalach w Warszawie oraz dział wskazówek lekarskich i kronika życia Czerwonego Krzyża w kraju i zagranicą — dopełniają całości magazynu Polskiego Czerwonego Krzyża, który cieszy się coraz większą poczytnością.



P. EMILIA Z. w KALISZU: książkę, o którą Pani zapytuje, nabyć można w każdej większej księgarni.

„STAŁY PRENUMERATOR:" niestety nic na odległość nie możemy Panu zalecić. Radzimy zwrócić się do lekarza specjalisty chorób sercowych.

P. ZENON S. w INOWROCŁAWIU: są to nieznaczne zaburzenia krążenia, często występujące w tym wieku. Radzimy kupić sobie termofor w postaci poduszki gumowej do napełniania wodą gorącą; wieczorem udając się na spoczynek należy umieścić termofor bezpośrednio pod stopami.

P. HALINA K. w WARSZAWIE: jak słusznie się Pani w swym liście domyśla, spraw tych niestety w żadnym wypadku nie możemy omawiać na łamach naszej skrzynki pocztowej.

„20-LETNIA" w ZBARAŻU: przede wszystkim radzimy tak bardzo się nie przejmować podobnymi zmartwieniami. Dużo zielonych jarzyn, owoców i słońca, a zmartwienia same znikną.

P. HIPOLIT J. w GRÓJCU: sprawa bez znaczenia, przejdzie z wiekiem, tymczasem radzimy ostrożną kurację hydropatyczną.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39